

**MARCUS AURELIUS**

**HAYAT KISA,  
MUTLU OLMAYI  
İHMAL ETME**

aforizmalar





*Hayat Kısa, Mutlu Olmayı İhmal Etme,*  
C. Cengiz Çevik'in Yunanca aslından  
çevirisi ve editörlüğünde Marcus  
Aurelius'un sözlerinden derlenmiştir.

—  
“Hiçbir yer yoktur ki, bir insan orada  
kendi zihninden daha huzurlu ve  
sorundan uzak olabilsin...  
Dolayısıyla daima kendine çekil  
ve kendini yenile.”



10 ₺  
KDV DAHİL

AYLAĞ  
ADAM







Aylak Adam: Aforizma  
©2015 Aylak Adam Kültür Sanat Yayıncılık

ISBN: 978-605-9115-89-6  
Sertifika No: 35073

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın  
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. Basım: Kasım 2015  
3. Basım: Ağustos 2017

Yayın Yönetmeni: Kaya Tokmakçıoğlu  
Mizanpaj: Ulaş Kantemir

İç Baskı ve Cilt: Yıldız Matbaa Mücellit  
Davutpaşa Cad. Emintaş Kâzım Dinçol San. Sit. No: 81/25-26  
Topkapı-İstanbul  
Telefon: (0212) 613 17 33  
Sertifika No: 33837

Aylak Adam Kültür Sanat Yayıncılık Tic. Ltd. Şti.  
Hobyar Mah. Cemal Nadir Sok. Ferah Han No:16/22 Fatih/İstanbul  
Tel: (0542) 586 7961

bilgi@aylakadamyayinlari.com  
aylakadamyayinlari.com  
facebook.com/aylakadamyayinlari  
twitter.com/aylakadamyayin

**Marcus Aurelius Antoninus Augustus** (İ.Ö. 121 – İ.Ö. 180) İ.Ö.161–180 yılları arası Roma İmparatoru'dur. En önemli Stoacı filozoflardan biri olarak da kabul edilir. *Meditations* adlı felsefi eserini İ.Ö.170–180 arasında savaştayken yazmıştır. Eser edebi bir başyapıt olarak günümüzde de saygı görür ve "mükemmell ifade biçimi ve edebi değeri" ile övgüyü hak eder.

**C. Cengiz Çevik:** Lisans ve Lisanüstü eğitimini İstanbul Üniversitesi, Latin Dili ve Edebiyatı bölümünde tamamlayan C. Cengiz Çevik (1983) aynı bölümde Doktora eğitimini sürdürmekte ve Yeditepe Üniversitesi'nde Latince okutmanlığı yapmaktadır. Temel çalışma alanı Eskiçağ'da felsefe ve politikadır, bununla birlikte Ortaçağ ve Rönesans metinleriyle ilgili de çalışmalarını sürdürmektedir. Cicero'dan *Yükümlülükler Üzerine*, *Kader Üzerine*, *Devlet Üzerine*, Seneca'dan *Doğa Araştırmaları*, Copernicus'tan *Göksel Kürelerin Devinimleri Üzerine* vb. çevirileri yanında telif ve makale çalışmaları da bulunmaktadır.

HAYAT KISA,  
MUTLU OLMAYI İHMAL ETME

MARCUS AURELIUS



HAYAT KISA,  
MUTLU OLMAYI İHMAL ETME

MARCUS AURELIUS

Klasik Hümanizm Serisi:I

aforizmalar

AYLAK  
ADAM





1/2/3

Ölümsüz tanrılara ve bize keyif verebilir misin? (7.39)

—

Değişime tabi olmamış insanı nerede bulalım? (5.10)

—

Bir kralın talihi: iyi işler yapmak ve kınanmak. (7.36)

4/5/6

Biz insanlar toplum içinde yaşamak için doğdu. (5.16)

---

Her şey Bütün'ün doğasına uygun olarak taşınır. (6.9)

---

İnsanın sevinci insana yakışan işi yapmakta yatar. (8.26)

7/8/9

Her canlı kendi doğasına uygun olanı yapmalıdır. (7.55)

---

Başkasının yanlışını olduğu yerde bırakmalısın. (9.20)

---

Her şey geçici, hatırlayan da hatırlanan da. (4.35)

10/11/12

Kendini rahatsız etme, kendini basitleştir. (4.26)

---

En iyi intikam türü onlar gibi olmamaktır. (6.6)

---

Tanrıların önünde eğil, insanları koru. (6.30)

13/14/15

Eğitimini aldığıın uzmanlığı sev ve ondan yardım al. (4.31)

---

Hatırla ki, mutlu yaşam çok az şeye bağlıdır. (7.67)

---

Tüm yeryüzü sadece bir noktadır. (8.21)

16/17/18

Kader tek tek bütün nedenlerin toplamından oluşur. (5.8)

---

Hiç kimsenin başına katlanamayacağı bir şey gelmez. (5.18)

---

Peteğe yararlı olmayan, arıya da yararlı olmaz. (6.54)

19/20/21

Kibirlenmeden kabul et: bırak, kolayca gidebilsin. (8.33)

---

Bütün'ün doğasının kendisi dışında bir şeyi yoktur. (8.50)

---

Aklın da meyveleri vardır, hem evrensel hem kişisel. (9.10)



22/23/24

Başkasının kötü karakterine aldırma, aksine oraya buraya sapmadan bitiş noktasına doğru koş. (4.18)

---

Senin içinde bile bir düzen varken, bütün evrenin içinde bir düzensizlik olabilir mi? (4.27)

---

Yaşam kısa, “şimdi”den sağlam bir muhakeme ve adaletle yararlanmalısın. (4.26)

25/26/27

Övgünün bazı pratik yararları dışında yaşayana ne katkısı var? (4.19)

---

Birisi kötü bir şey mi yapıyor? O kendisine kötülük yapıyor. (4.26)

---

Kendini gönüllü olarak Clotho'ya<sup>1</sup> bırak, senin kaderini dilediği olaylarla örmesine izin ver. (4.34)

<sup>1</sup> Clotho insan yaşamındaki önemli olayları belirleyen kader tanrıçalarının en genç olanıdır.

28/29/30

Her daim her eylemini ve düşünceni, sanki o an yaşamdan ayrılacakmışın gibi belirle. (2.11)

---

En iyi olanı gösterişsiz bir şekilde ve tümüyle özgürce seç ve ona bağlan. (3.6)

---

Onların yönetici odaklarını incele ve nelerden kaçıp nelerin peşinde koştuklarını gör. (4.38)

## 31/32/33

Kendi doğan ile evrensel doğayı izleyerek bu yolda dosdoğru ilerle, zira ikisinin de yolu aynı. (5.3)

---

Epiktetos'un hep dediği gibi, "Sen bir ceset taşıyan küçük bir ruhsun." (4.41)

---

Olayların akışı bir tür nehirdir ve zaman güçlü bir akıntıdır. (4.43)

34/35/36

Sonradan gelen önceden olana her zaman sıkı sıkıya bağlıdır. (4.45)

---

Bir düşüşten sonra yeniden geri dön ve eylemlerinin çoğu bir insana yakışır cinsteyse mutlu ol. (5.9)

---

Doğanın yolunda ilerliyorum, düşüp de huzuru bulana, son nefesimi de havaya katana dek. (5.4)

37/38/39

Ardındaki zaman uçurumuna ve önündeki sonsuz zamana bak! (4.50)

---

Bir yerde yaşamak mümkünse, orada iyi yaşamak da mümkündür. (5.16)

---

Güven, saygı, adalet ve hakikat uçup gitmiş “yeryüzünün engin düzlüğünden Olympus’a”. (5.33)

40/41/42

Geçmiş ve geleceğin genişleyen bir sonsuzluğu vardır, her şey onun içinde kaybolur. (5.23)

---

Yönlendiren akıl kendi doğasını, yaptığını ve ne üzerinde çalıştığını bilir. (6.5)

---

Yaşamda çok değer verilen şeyler boş, çürük ve anlamsızdır. (5.33)

43/44/45

Utanç vericidir yaşamın sırasında bedenin mücadeleyi bırakmamışken, zihninin bunu yapması. (6.29)

---

İçine bak. Özel bir niteliğin, değerın ya da bir nesnenin gözünden kaçmasına izin verme! (6.3)

---

Ben kendi payıma, bana uygun olanı yapıyorum, diğer şeyler beni bundan alıkoyamaz. (6.22)



## 46/47/48

Felsefenin seni dönüştürmek istediği türde bir birey olarak kalmak için mücadele et. (6.30)

---

Caesar olmamaya ya da mora boyanmamaya dikkat et. Böyle şeyler olabiliyor. (6.30)

---

Yaşamda tepeden tırnağa her şey aynıdır ve aynı şeyden gelir. Ne kadar daha sürecek böyle? (6.46)

## 49/50/51

Benimle birlikte dünyaya merhaba diyen insanların ne kadar çoğu göçüp gitti? (6.56)

---

Hırsızlar, ahlâksızlar, baba katilleri ve tiranlar ne büyük hazları yaşıyor! (6.34)

---

Evrendeki her olay evrenin zihnine uygun olarak gelişir. (6.40)

## 52/53/54

Akıllı bir canlı için doğaya uygun davranmak aynı zamanda akla uygun davranmaktır. (7.11)

---

Bir insanın değerinin ilgi duyduğu şeylerin değeriyle ölçüldüğünü unutma. (7.3)

---

Yakında her şeyi unutmuş olacaksın, yakında her şey seni unutmuş olacak. (7.21)

55/56/57

Zihin kendine çekilerek dinginliğini korur, böylece yönetici zihin acıdan zarar görmez. (7.33)

---

Yanılanları ve düşenleri sevmek de insan doğasının bir sonucudur. (7.22)

---

O senin yönetici zihnini eskisinden daha kötü yapmadı. (7.22)

58/59/60

Acı üzerine: Dayanılmaz acı öldürür, kronik acıya katlanılabilir. (7.33)

---

İnsan yaşamını kırk yıl incele, on bin yıl incele, daha fazla ne göreceksin? (7.49)

---

Cansız nesneler, kaba olgular seni öfkeliendirmesin, Zira bunu umursayacak bir zihinleri yok. (7.38)

61/62/63

İnsanlık üzerine konuşurken, dünyevi unsurları sanki onlara tepeden bakıyormuş gibi değerlendir. (7.48)

---

Sadece yoluna düşeni sev ve senin kaderin olanı. Bundan daha fazla ne yakışır sana? (7.57)

---

Şu iki şeyi asla unutma: Eylem önemlidir, kullandığın materyalin bir önemi yoktur. (7.58)

## 64/65/66

Kaz kendi içini. İçeride iyilik pınarı, sen kazmayı sürdürdükçe hazır her an fışkırmaya. (7.59)

---

Her eyleminde kendine şunu sor: “Bu eylem bana uyar mı? Pişman olacak mıyım?” (8.2)

---

İnsansevmez birine onun insanlığa davrandığı gibi davranmamaya dikkat et. (7.65)

67/68/69

Öfkeden yanıp tutuşsan da, hiç aldırmadan yaptıklarını yapacaklar. (8.4)

---

Bütün'ün doğası bizzat bir evrenin yaratılmasından sorumludur. (7.75)

---

Pişmanlık yararlı bir şeyi kaçırdığın için kendini kınamandır. (8.10)



70/71/72

Her yaşayan organizma kendi doğasına uygun olan yolu izlerse kendini gerçekleştirmiş olur. (8.7)

---

İyi, gerçekten iyi olan bir insanın boşlamayacağı yararlı bir şey olmalıdır. (8.10)

---

Yaşam öven için de kısa övülen için de, hatırlayan için de kısa hatırlanan için de. (8.21)

## 73/74/75

Saray yaşamından şikâyet ettiğini kimse duymasın,  
sen bile. (8.9)

---

Eylem senin, güdün etkili onda, yargın ve kuşkusuz  
zekân da. (8.16)

---

Hatırla ki, senin yönlendirici zihninin kendi yeterliliği-  
ne çekildiğinde görünmez olur. (8.48)

76/77/78

Kesin bir görme yeteneğın varsa, onu kullan ancak şairin dediğı gibi, buna bilgece bir yargı ekle. (8.38)

---

Kendimi incitmem için hiçbir nedenim yok. Ben kimseyi isteyerek incitmedim. (8.42)

---

Hıyar acı mı, at. Yoluna böğürtlen çalı sı mı çıktı, etrafından dolan. (8.50)

## 79/80/81

Bütün'ün doğası her aklî yaratıktaki her yetinin kaynağıdır. (8.35)

---

Ölümden korkan ya bilinçsizlikten korkuyordur ya da başka bir bilinç halinden. (8.58)

---

İnsanlar birbirinin yararı için doğmuştur, dolayısıyla ya öğret ya da tahammül et. (8.59)

82/83/84

Herkesin yönetici zihnine gir ve izin ver, senin yönetici zihnine de girsinler. (8.61)

---

Bir iyi olarak hazza yönelim ve bir kötülük olarak acıdan kaçınma günahı oluşturur. (9.1)

---

Hayal gücünü ortadan kaldır, içgüdülerine dur de, arzularını dizginle ve yönetici zihnini efendin yap! (9.7)

85/86/87

Ölümü küçümseme, iyi bir şekilde karşıla onu, dahası doğanın istencinin ileri bir aşaması olarak. (9.3)

---

Görmezden gelmeye bağlı kötülükler bizzat kötülüğe aracılık edenlerinki kadar sık görülür. (9.5)

---

Evren, Tanrı ve evren, hepsi kendi mevsiminde meyve verir. (9.10)

88/89/90

Çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılık, hepsi ölüme dönüşür, bunda korkulacak ne var? (9.21)

---

Niteliği belirleyen nedene dosdoğru bak ve onu mad-dî unsurundan ayırarak incele. (9.25)

---

Evrendeki tekrar eden döngüler aynıdır, yukarı ve aşağı, ebediyetten ebediyete. (9.28)

91/92/93

Felsefenin işi basit ve ölçülüdür, beni içi boş gurura yönlendirmeyin. (9.29)

---

Her şey çürük bir maddeye dayanıyor. Su, toz, kemikler ve leş. (9.36)

---

Birçok gereksiz sıkıntıdan kurtulman senin kendi yarına bağlıdır. (9.32)



94/95/96

Tüm insanlar kardeştir, insanlar cehaletten ötürü yanlış yapar, yakında sen de, onlar da ölecek. (7.22)

---

Yeter artık bu sefil yaşam tarzına, yeter artık sızlanmaya ve soytarılığa. (9.37)

---

Düşünceni söylenmiş sözcüklerin yanına yatır. Zihninin olana ve onu yapana nüfuz etsin. (7.30)

97/98/99

Yanlış yapmışsa, kendine zarar vermiştir. Ancak belki de yanlış yapmamıştır. (9.38)

---

Ben ve iki oğlum artık bir hiçiz,  
Tanrıların gözünde, bunun bile bir anlamı olmalı. (7.41)

---

Katlanmalıyız Tanrı'dan gelen rüzgâra  
Şikâyet etmeyip çileden. (7.51)

# 100/101/102

Arzunun ipleriyle çekilmek hem vahşi hayvanlara hem de kendilerini kadın-erkeklere dönüştüren Phalaris ve Nero gibi insanlara özgüdür. (3.16)

---

Her şey, yani evrendeki nesnelerin hepsi ve zaman içinde oluşan anıları ne kadar da hızlı bir şekilde yok oluyor! (2.12)

---

(Bilge biri) kendilerinden bile hoşnut olmayı başaramamış olan insanlardan gelebilecek övgüleri ciddiye almaz. (3.4)

# 103/104/105

Önündeki hedefe ulaşmak için acele et ve kurtul şu boş umutlardan, kendi yardımına koş, en yakını sensen kendinin, senin elindeyken bu. (3.14)

---

Bir insanı özünde kötü kılmayan bir şey yaşamını da kötüleştirmez, böyle bir şey insana ne dışarıdan ne de içeriden zarar verebilir. (4.8)

---

Şunu aklından çıkarma, çok kısa bir süre içinde sen de, o da ölecek, çok geçmeden adınız bile kalmayacak geride. (4.6)

## 106/107/108

Hiçbir şey hiçlikten gelmeyeceği ve hiçbir şey hiçliğe dönmeyeceği için, zihnimiz de bir yerden geliyor olmalı! (4.4)

---

Bin yıl daha yaşayacakmışsın gibi davranma. Kendisinden kaçılamayan, başının üzerinde duruyor, henüz ayaktayken, mümkünken, iyi bir insan ol. (4.17)

---

Şeylere, seni yanlış yorumlamaya iten ya da senden kendi istedikleri gibi yargılamayı isteyen kişiler gibi bakma, aksine onları gerçekte oldukları gibi gör. (4.11)

## 109/110/111

Bir parça olarak var oldun. Yine seni doęuran Şey için-  
de kaybolarak yok olacaksın ya da değişim süreciyle  
birlikte onun yaratıcı aklına geri vereceksin. (4.14)

---

“Aklın var mı?” “Evet, var.” “O halde niçin onu kul-  
lanmıyorsun, öyle ya akıl görevini yaparsa, başka ne  
istersin ki?” (4.13)

---

İlkelerine döner ve aklı kutsarsan, on gün içinde, seni  
şimdi vahşi bir hayvan ya da bir maymun olarak gören  
insanlara bir tanrı gibi goruneceksin. (4.16)

## 112/113/114

Aynı sunağın üzerine birçok tütsü taneciği saçılmış, biri önce, diğeri sonra düşmüş ama aralarında hiçbir fark yok. (4.15)

---

Zihninde bocalama, ancak her dürtüye doğru karşılığı ver ve her izlenimde doğru hüküm verme kapasiteni koru. (4.22)

---

Kötü karakter: kadınsı karakter, inatçı karakter, yabani, kaba, çocuksu, ahmak, hilekâr, bayağı, para delisi, zorba. (4.28)

# 115/116/117

Şu adam, tuniği olmasa da filozof gibi yaşıyor, öbürünün bir kitabı yok. Yarı çıplak olan bir başkası ise “ekmeğim yok ama akla uygun yaşıyorum” diyor. (4.30)

---

Değişimi deneyimleyen şeyler için kötü diye bir şey yoktur, keza değişimin dışına çıktıklarında onlar için iyi diye bir şey de olmaz. (4.42)

---

Yakında öleceksin, hâlâ dışarıdan zarar görebileceğin yönündeki kuşkudan kurtulamadın, yalın ya da huzurlu olamadın. (4.37)



## 118/119/120

Her zaman kısayoldan git, kısayol doğayla uyumludur, bu yüzden her şeyi en sağlam şekilde söyle ve yap! (4.51)

---

Ona (kusuru olana) göster, söyle. Dinlerse, onu tedavi etmiş olacaksın ve artık kızmana gerek kalmayacak. Ne bir aktör ne de bir fahişesin. (5.28)

---

Atinalıların bir duası: “Yağ, yağ, sevgili Zeus, Atinalıların tarlalarına ve ovalarına.” Biz de bu şekilde, açık ve sade bir dille dua etmeliyiz. (5.7)

# 121/122/123

Hatırla ki, felsefe senden sadece senin doğanın istediğini istiyor, sen doğaya uygun olmayan bir şey istemişken. (5.9)

---

Bu benim hatam, benim hatamdan kaynaklanan bir eylem ya da ortak yarara verilmiş bir zarar değilse, niçin ondan ötürü kaygılanayım? (5.35)

---

O an (ölüm ânı) gelene dek ne yapmalı? Tanrılara tapmaktan, insanlara iyilik yapmaktan, hoşgörölü ve anlayışlı olmaktan başka yapılısı ne var? (5.33)

## 124/125/126

Doğru yolu izleyebilir, bu yolu düşüncelerine ve eylemlerine uygulayabilirsen yaşamında her daim mutlu bir akışa kavuşabilirsin. (5.34)

---

Çok geçmeden tümüyle kül ya da bir iskelet olacaksın, belki sadece bir ad. Belki ad bile değil, zira ad sadece bir ses ve yankıdır. (5.33)

---

Diğer birçok şeye değer vermekten vazgeçmeyecek misin? Aksi halde özgür olamayacak, kendine yetemeyecek ya da tutkudan sıyrılamayacaksın. (1.16)

# 127/128/129

Bir gün “toprağa dönecek” olmamı niçin önemseyeyim? Bu niçin beni rahatsız etsin? Ne yaparsam yapayım başıma gelecek olan dağılmadır. (6.10)

---

Sadece bir şeyden keyif al ve huzur bul: Tanrı’yı aklından çıkarmadan toplum yararına olan bir eylemden diğer eyleme geçmek. (6.7)

---

Var olan her şey bir çırpıda değişecek ve tüm varoluş tek bir bütün oluşturuyorsa ya buhar olacak ya da dağılacak. (6.4)

130/131/132

Makedon İskender ve seyisi ölümde aynı seviyeye geldi. Ya evrenin aynı yaratıcı ilkelerine alındılar ya da aynı şekilde atomlarına parçalandılar. (6.24)

---

İnsanların kendilerine uygun görünen ve yararlı olan şeyi amaçlamalarını engellemek ne kadar da büyük bir acımasızlık! (6.27)

---

Akılsız canlılara, nesnelere ve genel olarak her şeye ruhen dürüst ve aklen özgür davran, zira akılsallık sende, onlarda değil. (6.23)

# 133/134/135

Ayıl, uyandır kendini, uyandın artık uykudan ve gördün seni rahatsız edenin rüyalar olduğunu, yine uyanınca daha önce baktıkların gibi bak onlara. (6.31)

---

Kim şu anda olanı şimdi görürse ezelden beri ne olmuşsa ve ebediyete dek ne olacaksa, her şeyi görmüş demektir; her şey aynı türde ve biçimdedir. (6.37)

---

Dışsal unsurlara bağımlı olduğunu hisseden bir insan bir kargaşa durumunda olmaya bağlıdır, dahası sık sık tanrıları suçlamaya. (1.16)

## 136/137/138

Gösterişsiz, iyi, dürüst, saygın, asil, iddiasız, adaletin dostu, tanrılara saygılı, nazik, sevecen ve uygun olanı yapma konusunda gayretli ol. (6.30)

---

Ziyadesiyle değerli olan tek bir şey vardır, yaşamı hakikat ve adalet içinde geçirmek, sahtekâr ve adaletsiz insanlara bile nazik olmak. (6.47)

---

Talihin seni yerleştirdiği koşullara uydur kendini ve sev yine kaderin seni aralarına bıraktığı insanları ama doğru davranış içinde ol. (6.39)

# 139/140/141

Benim kentim ve vatanım, Antoninus olarak, Roma'dır, bir insan olaraksa, evrendir. Bu kentler için yararlı olan, benim için de yararlıdır. (6.44)

---

Çelimsiz bir beden ve bir zihinden oluşuyorum. Bu çelimsiz beden için her şey farksız, aralarında ayırım yapmak imkansız. (6.32)

---

Geleceğin seni kaygılandırmasına izin verme. Madem bu kaçınılmaz, o halde şu âna uyarladığın aynı mantığa sahip olarak ona yaklaşacaksın. (7.8)



## 142/143/144

Başkası tarafından söylenen sözü dikkatli bir şekilde dinleme alışkanlığını edin, elinden geldiğince konuşanın zihnine gir. (6.53)

---

Bir zamanlar ünlü olan ne kadar çok insan şimdiden unutulmaya teslim oldu ve onları öven ne kadar çok insan yok oldu gitti. (7.6)

---

Zihnim bu göreve uygun mu, değil mi? Uygunsa, onu Bütün'ün doğası tarafından bana verilmiş olan bir araç olarak kullanırım. (7.5)

145/146/147

Maddî olan her şey evrensel tözde hızlıca kaybolur, her neden hızlıca evrensel akla geri döner ve her şeyin anısı hızlıca ebediyete gömülür. (7.10)

---

Tek bir kaygım var, o da şu: İnsan yapısının amaçlamadığı bir şeyi yapmak ya da onun istediği biçimde ve zamanda amaçlamamak. (7.20)

---

Başıma gelen şeyin kötülük olmadığını düşünürsem, ondan hiçbir şekilde zarar görmem, böyle düşünmek bana bağlı. (7.14)

## 148/149/150

Kendine dön. Budur doğru davranarak kendine yeten ve huzuru bunda bulmuş aklî yönetici aklın doğasında olan. (7.28)

---

Demokritos der ki, “Her şey uzlaşma yasasına tabidir, sadece elementler mutlak ve gerçektir”, ancak sen her şeyin yasaya tabi olduğunu hatırla. (7.31)

---

Geçmişe ve yönetim tarzlarındaki değişikliklere bakarsan, geleceği de öngörebilirsin, zira doğası her daim aynı olacaktır. (7.49)

## 151/152/153

Her zaman ve her yerde mevcut durumuna uygun olarak Tanrı'yı onurlandırmak ve birlikte olduğun insanlara adaletle davranmak senin elindedir. (7.54)

---

Nasıl ki zihin insanın zekâsını ve cazibesini yüzdeki bir niteliğe dönüştürürse, tüm beden de aynısına ihtiyaç duyar. (7.60)

---

Etrafındaki diğer insanların yönetici zihnie bakma, sadece doğrudan doğruya doğanın seni yönlendirdiği yere bak. (7.55)

# 154/155/156

Diğer yaratıklar akıllı canlılara hizmet etmek için yaratılmıştır, ancak akıllı canlılar da birbirine hizmet etmek için. (7.55)

---

Platon diyor ki, “Hiçbir ruh gerçeklikten kopmaktan hoşlanmaz”, aynı şey adalet, ölçülülük, kibarlık ve benzer erdemler için de geçerlidir. (7.63)

---

Yaşama sanatı danstan ziyade güreşe benziyor, gelene ve görünmeyenin darbesine hazırlıklı olmayı gerektiriyor. (7.61)

157/158/159

Doğanın seni bileşik Bütün'e katma yöntemi senin etrafına bir sınır çizmene ve sana ait olanı kendi kontrolünde tutmana izin vermez. (7.67)

---

Danışmak istediğin insanların kim ve onları yönlendiren zihinlerin nasıl olduğunu her zaman göz önünde tut. (7.62)

---

Bir insanın imkânsız olduğu halde başkalarının kötülüklerinden kaçmaya çalışırken, imkânı varken, kendi kötülüklerinden kaçmaması saçmadır. (7.71)

## 160/161/162

Kimse lütuf görmekten bıkmaz, senin doğaya uygun olan eylemin kendine lütfundur. O halde lütuf sunarak lütuf görmekten yorulma. (7.74)

---

Karakterin kusursuz hale gelmesi şudur: her günü son günmüş gibi yaşamak, duyarsız olmadan ve yapmacıksız. (7.69)

---

Her daim zihinsel izlenimlerini sına, yapabiliyorsan, tek tek yap. Nedeni araştır, duyguyu tanımla ve mantıktaki analizi uygula. (8.13)

163/164/165

Yolunu değiştirmenin ya da sana yapılan düzeltmeyi kabul etmenin seni olman gerektiği kadar özgür kılacağıını hatırla. (8.16)

---

řu an yaptığım iş zeki ve toplumsal bir canlıya uygunsa, Tanrı'yla aynı yasayı paylaşıyorsa, bundan başka ne isterim? (8.2)

---

Unutma, ya çelimsiz bir bileşik olan bedenin dağılmak zorunda, ya zayıf soluğun yok olmak ya da başka bir yere göçüp orada sonlanmak zorunda. (8.25)



166/167/168

Tüm yaratıklar bir günlük, hepsi ölü. Bir kısmı kısa da olsa hatırlanmış, bir kısmı efsane olmuş ve bir kısmı efsane olsa da, unutulmuş gitmiş. (8.25)

---

Ölen, evreni terk etmez, kalır yine burada ve değişir, sonsuz bileşenlerine çözülür, evrenin ve hatta senin elementlerindir onlar. (8.18)

---

Banyonu nasıl görüyorsan, köpük, ter, kir, yağlı su ve rahatsız edici her şey, işte, yaşamın her kısmı ve onda ki her nesne de öyledir. (8.24)

# 169/170/171

Üç ilişki türü var: Birincisi çevrenizle, ikincisi insanların başına gelen her şeyin kaynağı olan tanrısal nedenle, üçüncüsü ise yoldaşlarınız ve çağdaşlarınızla. (8.27)

---

Aklî varlığın yapısında adaletle çatışan hiçbir erdem görmüyorum, aksine sadece hazla çatışan bir erdem görüyorum, yani özdenetim. (8.39)

---

Hayvan doğası için duyuşsal algının karşısına çıkan bir engel zararlıdır. Güdü karşısına çıkan bir engel de zararlıdır onun için. (8.41)

## 172/173/174

Senatus'ta ya da baş başa konuşurken dürüst ve yapmacıksız ol. Doğru etrafında kümelenmiş bir dil kullan. (8.30)

---

Yitim değişimden başka bir şey değil. Evrensel doğa değişimden tat alıyor, doğadan kaynaklanan akış iyinin yararınadır. (9.35)

---

Tutkulardan arınmış olan zihin güçlü bir kaledir, insanın sığınabileceği ve içindeyken hiçbir şekilde saldırıya uğrayamayacağı daha sağlam bir yer yoktur. (8.48)

175/176/177

Zihnine ne ateş, ne çelik, ne tiran, ne iftira ne de başka bir şey dokunabilir, bir kere “yalnızlığında kusursuz bir çember” olmuşsa. (8.41)

---

Kötülük hiçbir yerinde zarar vermez evrene. Bireysel kötülük de zarar vermez yapılane, sadece yapana zarar verir. (8.55)

---

Güneş kendini yukarıdan yayıyor görünür ve kuşkusuz ışığını yayar her yöne, ancak bu ışık akışı hiç bitmez. (8.57)

## 178/179/180

Eylemde erteleyici, iletişimde anlaşılmaz ve düşüncede düzensiz olma. Zihninin ne çöküntü yaşıyor ne de kendinden taşıyor, yaşamında dinlenmeye yer ayır. (8.51)

---

Her şer aynıdır, deneyimde bilindik, zamanda geçici ve madde halindeyken kötü. Şimdiki her şey gömdüğümüz insanların zamanındaki gibi. (9.14)

---

Günahkâr kendine karşı günah işler, kötülük yapan kendine kötülük yapar, kendisini ahlâken kötü biri yaparak. (9.4)

181/182/183

Yalan söylemek, adı Doğruluk olan aynı tanrıçaya karşı işlenmiş bir günahtır, o doğru olan her şeyin ilk nedenidir. (9.1)

---

Nesneler kapılarımızın dışında duruyor, kendilerini bilmeden ve hiçbir şey açıklamadan. Peki, onları açıklayan ne? Bizim yönetici zihnimiz. (9.15)

---

Aklî ve sosyal varlık için iyi ve kötü histe değil eylemde yatar, bireyin erdemi ve kötülüğünün onun hissettiğinde değil, eyleminde yatması gibi. (9.16)

184/185/186

Onların yönetici zihinlerine nüfuz et, korktuğun eleştirilerin ne tür şeyler olduğunu, yani onların ne kadar sefil eleştiriler olduğunu göreceksin. (9.18)

---

Her şey değişim sürecindedir. Sen de daimi bir dönüşüme ve aşamalı yıkıma tabisin. Bu bütün evren için böyledir. (9.19)

---

Sen toplumsal bir yapının bütünleyici bir parçası olduğuna göre, eylemin de toplumsallık ilkesine uygun olan yaşamı bütünlemelidir. (9.23)

187/188/189

Çocukların sinir krizleri ve oyuncakları, “beden taşıyan küçük soluklar” Odyseia’daki yer altının daha gerçekçi bir resmi. (9.24)

---

Platon’un ütöpik devletini ümit etme, küçücük bir adım ilerisine hazır ol ve elde edeceğin sonucu vasat bir başarı olarak görme. (9.29)

---

Yönetici zihnini bizzat ilgilensin diye yaratıldığı işe yönlendirmediğin için sayısız rahatsızlığın oldu. Ancak artık yeter. (9.26)



190/191/192

Tüm felsefe okulları kabul eder ki, yaşamın hiçbir ânında felsefeyi terk etmemeli ve eğitimsiz insanların boş konuşmalarına katılmamalıdır. (9.41)

---

Doğumundan çözülmene uzanan ara ne kadar da kısa, ne kadar da geniş doğumundan önceki zamanın girdabı ile çözülmenden sonraki sonsuzluk arası. (9.32)

---

Seni rahatsız eden ne? Yeni ne var? Seni şaşırtan ne? Neden mi, o halde onu incele. Madde mi, o halde onu incele. Neden ve madde dışında hiçbir şey yok. (9.37)

## 193/194/195

Tüm evreni düşünüp zamanın sonsuzluğunu tefekkür ederek daha geniş ve büyük bir oda yaratacaksın kendine. (9.32)

---

İyilik yaptığında ve bir başkasına yararın dokunduğunda, niçin aptalların yaptığı gibi üçüncü bir şey, yani iyi işlerin için bir ödül ya da karşılık bekliyorsun? (7.73)

---

Bugün rahatsızlık yaratan her türlü durumdan kaçtım ya da onları bir köşeye attım. Onlar dışımda hiçbir şey, içimde ise sadece benim yargılarımdı. (9.13)

# 196/197/198

Ölüm ve yaşam, ün ve tanınmamışlık, acı ve haz, zenginlik ve fakirlik iyilerin de başına gelir kötülerin de, zira bunlar kendi başlarına doğru ya da yanlış değildir, dolayısıyla iyi ve kötü de değildir. (2.11)

---

Bir insanın başkasının zihninden geçeni gözlemlediği için mutsuz olduğu nadiren görülür, oysa kendi zihnindeki değişimleri gözlemlemeyen insanlar kaçınılmaz bir şekilde mutsuz olur. (2.8)

---

Sadece ölüm bize her gün biraz daha yaklaştığı için değil, aynı zamanda şeyleri anlama ve onları aklımızla değerlendirme yetimiz ölümden önce tükendiği için de acele etmeliyiz. (3.1)

# 199/200/201

Doğum gibi ölüm de doğanın bir gizemidir, biri aynı elementlerin birleşimi, diğeri çözülmesidir. Bunda utanılacak hiçbir şey yok, zira bu ne zihni olan bir yaratığa ne de onun yapısındaki ilkeye aykırıdır. (4.5)

---

Eğer insan yaşamında adaletten, gerçekten, ölçülülükten ve cesaretten... daha iyi bir şey bulabilirsen, tüm yüreğinle ona yönel ve en iyisi olduğu kanaatine vardığın şeyi gerçekleştir. (3.6)

---

İçimizdeki yönetici zihin doğayla aynı çizgide olduğunda, olaylar karşısında öyle bir duruş sergiler ki, bu duruş her daim karşılaştığı olaya kolayca uyum sağlamasını mümkün kılar. (4.1)

202/203/204

Yoksa Bütün'den sana ayrılmış olan kısım mı seni rahatsız ediyor? O halde aklına şu ayrımı getir bakalım: "Ya tanrısal öngörü ya atomlar", evrenin bir tür kent olduğunu ortaya koyan kanıtlar bunlar. (4.3)

---

Her şeyin değişimle meydana geldiğini her daim gözlemle, Bütün'ün doğasının hiçbir şeyi var olan şeyleri değiştirmek ve onlara benzeyen yeni şeyler yaratmak kadar sevmediğini anlamaya alıştıır kendini. (4.36)

---

Şu ânı doğayla uyumlu bir şekilde yaşa, sonra da yaşamını huzur içinde sonlandır, olgunlaşınca toprağa düşerek kendisini yaratan toprağı kutsamış ve kendisini büyüten ağaca şükran duymuş bir zeytin gibi. (4.48)

205/206/207

Tümüyle sana bağılı olan şu nitelikleri sergile: Samimiyet, onur, direnç, hazlara karşı ilgisizlik, hakkına razı olmak, aza kanaat etmek, iyi niyet, özgürlük, sadelik, ağırbaşlılık, yüce gönüllülük. (5.5)

---

Çok küçük bir kısmını paylaştığın varoluşun tümünü aklına getir ve sana kısacık, saç teli kadarlık bir kısmının verildiği zamanın tümünü, kaderi düşün, sen ne kadar da küçük bir parçasın öyle! (5.24)

---

Yaşamı terk ettiğinde deneyimlemeyi düşündüğün yaşamı burada ve şimdi de yaşayabilirsin. Buna izin vermiyorlarsa, o zaman yaşamı terk et ama bunu zarar görüyorsun diye yapma. (5.29)

208/209/210

Dışsal unsurlar kendi başlarına zihni etkilemez, içine nüfuz edemez, onu değiştiremez ve harekete geçiremez. Onu döndürüp harekete geçirebilen tek şey kendisidir. (5.19)

---

Şu iki unsur Tanrı ve insan zihninde, dolayısıyla her akıllı varlıkta ortaktır: Birincisi, kimse tarafından engellenmemek, iyiliğini adil bir karakter ve eylemde bulmak. İkincisi, arzularını sınırlamak. (5.34)

---

Koşullar seni rahatsız ediyorsa, hemen kendine dön ve ritmini olması gerekenden daha uzun olmayacak şekilde ayarla, böylece daimi olarak kendisine döndüğün uyumun efendisi olacaksın. (6.11)

## 211/212/213

Şanslı olmanın anlamı kendine iyi bir talih sunmandır, iyi talihin anlamı ise iyi yönelimleri olan bir karaktere, iyi dürtülere sahip olmak ve iyi eylemlerde bulunmaktır. (5.37)

---

Elementlerin hareketleri yukarı ve aşağı doğru ya da daireseldir, oysa erdemin hareketi bunlardan hiçbirine benzemez, aksine daha kutsaldır ve anlaşılması hiç de zor olmayan bir yolda sakince ilerler. (6.17)

---

Bir şeyi başarmak sana zor geliyorsa, hemen onun insan kapasitesini aşan bir şey olduğunu düşünme, aksine bir şey mümkünse ve insanlara uygunsa, bunun senin için de geçerli olduğunu düşün. (6.19)



214/215/216

Ölüm duyumlara tepki göstermekten, bizi bir kukla gibi etrafımızda oynatan güdülerden ve kavrayışın yanardöner, değişken hallerinden ve bedenimize hizmetten kurtuluşumuzdur. (6.28)

---

Her birimizin başına gelen Bütün'e yarar sağlar, bu yeterli olsa gerek. Ancak daha dikkatli bir şekilde incelersen, göreceksin ki, genel olarak bir kişiye yarar sağlayan, diğerlerine de yarar sağlar. (6.45)

---

Bu insanlar ne tür insanları mutlu etmek istiyor, ne tür kazançlarla ve ne tür eylemlerle? Zaman nasıl da bir çırpıda her şeyin üzerini örtecek, daha şimdiden ne kadar çok şeyin üzerini örttü! (6.59)

217/218/219

Güneş yağmurun işini, Asklepios da hasatla uğraşan tanrıçanın işini üstlenir mi? Ya yıldızların her biri? Farklı olsalar da, aynı amaç doğrultusunda birlikte çalışmıyorlar mı? (6.43)

---

Her şeyden meydana gelen tek evren vardır, tek tanrı her şeyi kuşatır, tek töz, tek yasa, canlı varlıklarda tek ortak akıl ve tek hakikat vardır, kuşkusuz aynı akli paylaşan tüm canlıların tek bir kusursuzluğu varsa. (7.9)

---

Birisi sana kötülük yaptığında, hemen hangi iyi ya da kötü düşüncesinin onu sana kötülük yapmaya zorladığını düşün. Gerçeği görünce, ona acıyacaksın, şaşır-mayacak ya da kızmayacaksın. (7.26)

## 220/221/222

Kendine bir “organ” değil de, basitçe bir “parça” diyorsan, henüz yoldaşlarını kalbinle sevmiyorsun ve iyilik yapmak kendinde bir amaç olarak sana keyif vermiyor demektir. (7.13)

---

Gördüğün her şey Bütün’ü yöneten doğa tarafından bir an içinde değiştirilecek. Mevcut materyalden başka şeyler yaratacak ve ondan da başka şeyler, dünya bu şekilde her zaman genç kalır. (7.25)

---

Sende olmayan şeye sahip olduğunun hayalini kurma! Sahip olduklarının en büyük lütuflar olduğunu düşün ve onlar sende olmasa nelerden mahrum olacağını düşün. (7.27)

223/224/225

Ne zaman acıya katlanmak zorunda kalsan, aklına şu düşünceyi getir: acı ahlâken kötü değildir ve yönetici zekâyâ zarar vermez. Acı onun aklî ya da sosyal doğasına da zarar veremez. (7.64)

---

Yıldızların hareketini sen de onların rotasında koşuyormuşsun gibi gözlemle ve zihnini her daim nesnelerin birbirine dönüşümüne odakla. Bu tür hayaller yaşamın kirinden arındırır. (7.47)

---

Acı duyduğun birçok durumda Epikuros'un şu deyişi sana yardımcı olacaktır: Acı ne katlanılamazdır ne de sonsuz, onun sınırlarını bildiğin ve onu hayal gücünde abartmadığın sürece. (7.64)

226/227/228

Onca bağırış içinde sana saldırarak ve yabani hayvanlar seni saran yumru bedendeki uzuvları paramparça edecek olsa da yaşamını baskı altında olmadan ve memnuniyet içinde yaşa. (7.68)

---

Ölümden uzak olan tanrılar bile tüm ebediyet boyunca içerleme gereğini duymaz, insanlar gibi çok sayıda ki değersiz yaratığa tahammül eder, dahası onları her olayda korur. (7.70)

---

Tercih seninse, niçin yapılmaması gereken bir şeyi yapıyorsun? Bu başkasının tercihiyse, neyi suçlayacaksın, atomları mı, Tanrı'yı mı? İkisi de çılgınlık. Suçlama olmamalı. (8.17)

229/230/231

Doğanın her şey için uyguladığı planda başlangıç ve süreç olduğu kadar son da vardır, birisinin bir topu havaya fırlatması gibi, topu havaya fırlatmak iyi de, düşmesi ve hatta yere çarpması mı kötü? (8.20)

---

Bir şey mi yapıyorum? Onu insanlığa yararlı olacağını düşünerek yaparım. Başıma bir şey mi geldi? Onu tanrıları ve her şeyin kendisinden doğduğu evrensel kaynağı düşünerek kabul ediyorum. (8.23)

---

Sadece Tanrı'nın insana sunduğu lütfu düşün. O her şeyden önce insana Bütün'den hiç kopmama, ayrılma da yeniden Bütün'e geri dönme ve bir üye olarak rolünü oynama gücünü bahşetmiştir. (8.34)

## 232/233/234

Rahatsızlığın dışsal bir nedenden kaynaklanıyorsa, o kendi başına seni rahatsız etmiyordur, aksine rahatsızlığının nedeni senin onunla ilgili yargındır ve sen onu ânında yok edebilirsin. (8.47)

---

Augustus'un sarayındakiler, karısı, kızı, torunları, üvey evlatları, kız kardeşi, Agrippa, akrabaları, hanedanı, dostları, Areius, Maecenas, doktorlar ve kâhinler, tüm saray öldü. (8.31)

---

Aynı ortak niteliği paylaşan her şey kendi türüne meyleder. Topraksı her şey toprağa meyleder, suya özgü olan her şey birlikte akar, hava için de durum aynıdır. (9.9)

235/236/237

Sadece etrafını çeviren havadan nefesini alma, aynı zamanda her şeyi kucaklayan zihinden de düşünceyi al. Zihnin düşüncesi her yere uzanır, dahası havadan daha az nüfuz eder değildir. (8.54)

---

Çalış. Sefil bir angaryanın içindeymişsin gibi ya da acıma ve ilgi beklentisiyle çalışma. Tek bir şeyi amaçla: Kamu yararının senden beklediği bir şey olarak eylem ya da eylemsizlik. (9.12)

---

Düzenli bir evren olduğunu bilmeyen biri kendisinin de nerede olduğunu bilmez. Evrenin doğal amacını bilmeyen biri kendisinin kim ve evrenin ne olduğunu bilmez. (8.52)



## 238/239/240

Bir biçimde güzel olan kendinde güzeldir ve yine kendinde tamdır, övgü onun hiçbir kısmını oluşturmaz, hiçbir şey övülmekle daha kötü ya da daha iyi olmaz... Zümrüt, övülmezse, daha mı kötü olur? (4.20)

---

Ölümünden sonraki ününü düşünen biri kendisini hatırlayacak olanların her birinin, sonra onların yerini alacak olanların da çok geçmeden öleceğini anlamamış demektir. (4.19)

---

Bütün'ün yararına olmasaydı insanların başına hiçbir şey gelmezdi, keza doğa da ne tür bir doğa olursa olsun, yönettiği bir şeye uygun olmayan hiçbir şey üretmez. (5.8)

## 241/242/243

Yönetici merkez kendi kendini harekete geçirir, kendini uyarlar, kendisini olmak istediği şekle sokar ve kendi başına olmuş gibi görünen her şeyi istediği şekle sokar. (6.8)

---

Neyin önemi var? Alkışlanmanın mı? Hayır. Kitlelerin övgüsü dillerin alkış tutmasından başka bir şey olmadığına göre dillerle yapılan bu alkışın hiçbir değeri yoktur. (6.16)

---

Gemiciler kaptan hakkında, hastalar da doktorları hakkında kötü konuşursa, kaptan tayfaların güvenliğini nasıl sağlar ve doktor hastaları nasıl iyileştirebilir? (6.55)

## 244/245/246

Bu “ben” her ne ise, biraz et, biraz nefes ve yönetici zihinden ibaret, at şu kitapları, daha fazla okuma! Buna izin yok, daha şimdiden ölmek üzere olduğunu düşün, zaten yaşlısın, daha fazla köle olma, bir kuklaymışsın gibi iplerle bencil davranışlara çekilme! (2.2)

---

Kendini küçük görüp durdun ruhum, küçük görüp durdun! Artık kendini onurlandırma fırsatın yok. Herkesin yaşamı yeterli, oysa sen neredeyse yolun sonundasın ve hâlâ ruhun kendisine saygı göstermiyor, aksine mutluluğu başkalarının ruhlarında arıyor. (2.6)

---

İnsanın başına gelen bir şeye öfkelenmesi kendisini doğadan ayırması demektir, oysa doğa diğer her şeyin doğasını kendinde barındırır... akıllı canlıların (insanların) var olma amacı akla, eski kent ve devlet yasasına uymaktır. (2.16)

247/248/249

Her ânında gerçek bir Romalı gibi düşün, elindeki işi kusursuz ve gösterişsiz bir asalet içinde, duygularını katarak, özgürlük ve adalet bilinciyle, kendini diğer tüm düşüncelerden kurtaran bir insan olarak yap! (2.5)

---

Kavrayış gücüne saygı duy. Yönetici zihninde doğayla uyumlu düşüncenin ve akıllı canlı karakterinin oluşması tümüyle bu güce bağlıdır. Bu güç peşin hükümden kurtulmayı, insanlara dostlukla yaklaşmayı ve tanrılar karşısında eğilmeyi vaat eder. (3.9)

---

Ama gerçekten tanrılar vardır ve insan işlerini umursarlar, dahası insana gerçek kötülüklere kapılmama iradesini de bahsettiler. Eğer kötülük diye bir şey varsa, bunu insandaki kötülüğe kapılmama iradesiyle birlikte sundular. (2.11)

## 250/251/252

Evrendeki en büyük güce saygı duy, bu güç her şeyi kullanır ve yine her şeyi yönlendirir. Aynı şekilde sendeki en büyük güce de saygı duy, o da öteki güçle aynı şeyi yapar, sende diğer her şeyi kullanır ve yaşamının onun tarafından yönlendirilir. (5.21)

---

Doğru bir davranış içindeysen, üşümüştün ya da seni sıcak basmış, aşırı yorulmuşsun ya da uykunu yeterince almışsın, insanlar seninle ilgili iyi ya da kötü konuşmuş, ölüyorsun ya da bir şey yapıyorsun, hiç fark etmez senin için. (6.2)

---

Bütün'ün tözü uyumlu ve uysaldır, onu yöneten aklın da kötülük yapmak için hiçbir nedeni yoktur, zira kötülük içermez, kötülük yapmaz ve kimse ondan zarar görmez. Her şey ona uygun olarak meydana gelir ve taşınır. (6.1)

## 253/254/255

Biri bana yanlış yapıyor, bunu göreceksin, o aslında kendi karakterini ve eylemini yansıtıyor. Ben şimdi evrensel doğanın sahip olmamı istediği şeye sahibim ve şimdi doğamın benden yapmamı istediği şeyi yapıyorum. (5.25)

---

Zihnine aklî ve politik kimliği bakımından hak ettiği değeri veren insanlar artık başka şeylerle ilgilenmez, her şeyden önce zihninin aklî ve sosyal durumunu ve eylemini korumakla meşgul olur, bu amacı edinmiş benzer insanlarla işbirliği yapar. (6.14)

---

Bazı şeyler olma, bazı şeyler de artık olmama telaşında, var olmakta olanların bazıları şimdiden yok olmakta. Akışlar ve değişimler daima evreni yenilemekte, zamanın durmaz hareketi sınırsız ebediyeti her daim taze kılmakta. (6.15)

## 256/257/258

Bizde zamanın aynı kısa ânında ne kadar çok fiziksel ve psikolojik olayın birlikte geliştiğini düşün, böylece çok daha fazla şeyin ya da bütün olayların adına evren dediğimiz tek ve bütün bir varoluşta aynı anda olmasına şaşırmayacaksın. (6.25)

---

Onları ikna etmeye çalış, ne zaman adalet ilkesi seni bir şey yapmaya zorlarsa, onların isteğine rağmen onu yap. Biri sana direnmek için zor kullanırsa, onu benimseme yaklaşımını değiştir ve incinme, başka bir erdemi sergilemek için geri çekil. (6.50)

---

Şöhreti seven, kendi iyiliğinin diğer insanların etkinliğinde bulunduğunu düşünür, hazzı seven onun deneyimlenmesinde bulunduğunu düşünür, olan biteni kavrayan ise onun sadece kendi eyleminde olduğunu görür. (6.51)

## 259/260/261

Yardım aldın diye utanma. Sana yüklenen sorumluluğu yerine getirmek senin görevin, tırmanmalı bir kuşatmadaki bir asker gibi. O halde şöyle düşün, sakatsın, kendi başına tepeye tırmanamıyorsun ve başkasının yardımıyla bunu yapabiliyorsun. (7.7)

---

Tanrılar benim hakkımda ve başıma gelecek olana dair bir düşünceye varmışlarsa, iyi bir şekilde düşünmüş olmalılar, bir tanrıyı düşüncesiz olarak tahayyül etmek kolay değildir, dahası hangi mantıkla bana zarar verecek olsunlar ki? (6.44)

---

Her şey birbirine geçmiş haldedir, kutsal bir bağ her şeyi birbirine bağlar. Neredeyse hiçbir şey diğerlerine yabancı değildir, her şey hep beraber kendi yerlerine yerleştirilmiş bir şekilde evrenin tek düzenini meydana getirir. (7.9)



## 262/263/264

Kim ne yaparsa yapsın ya da ne derse desin, ben iyi bir insan olmalıyım. Bir zümrüt, altın ya da morun her daim şöyle dediğini düşün: “Kim ne yaparsa yapsın ve ne derse desin, ben bir zümrüt olmalıyım ve kendi rengimi korumalıyım.” (7.15)

---

Yöneten zihin kendisine rahatsızlık vermek, örneğin kendisini korkutmaz ya da güçlü arzuya yönlendirmez. Biri onu korkutacakmış ya da acıtacakmış, yapsın bakalım, o kendi başına bu tür durumlara bile bile düşmeyecektir. (7.16)

---

Mutluluk nazik bir tanrı ya da kutsal bir lütuftur. O halde, hayal gücüm, yaptığın şeyle neyi amaçlıyorsun? Tanrılar adına, geri git geldiğin yere! Sana ihtiyacım yok. Eski alışkanlığın olarak geldin, sana kızmıyorum, sadece git! (7.17)

## 265/266/267

Bütün'le aynı doğayı paylaşan ve onunla organların birbiriyle yürüttüğü ilişkiyi yürüten her cisim dönen bir akıntının içinden geçer gibi evrensel tözün içinden geçer. Ne kadar çok Khrysispos, Sokrates ve Epiketos yutuldu bu ebediyetin içinde! (7.19)

---

Sil hayal gücünün yazısını. Kes güdünün kukla iplerini. Zamanın şu ânına odaklan. Sana ve başkasına olanı anla. Nedensel ve maddî olana ilişkin olayı analiz et ve ayır. Son saatini düşün. Bırak başkasının yaptığı yanlış başladığı yerde kalsın. (7.29)

---

Yüzdeki çatık kaş doğaya aykırıdır. Alışkanlık haline gelirse, etkisi yok olmaya başlar ve sonunda yeniden canlandırılmayacak şekilde ortadan kalkar. Buradan çatık kaşın akla da aykırı olduğu sonucunu çıkar. (7.24)

## 268/269/270

Diogenes, Herakleitos ve Sokrates'le kıyaslandığında İskender, Julius Caesar ve Pompeius nedir? Adı geçen filozoflar gerçekliği, nedenlerini ve materyalini gördü, onların tek efendisi yönetici zihinleriydi. Diğerleri ise sadece tutkularının kölesiydi. (8.3)

---

İyi bir insan olmanın görevin olduğunu hatırlat kendine ve tekrarla insan doğasının talebini, dosdoğru ve kıyırmadan o talebi karşıla ya da doğru olduğunu düşündüğün şeyi söyle. Her zaman sevecen, dürüst ve içten ol. (8.5)

---

Bir filozof ya da bir bilim adamı olma umudunu kaybettin diye, özgür bir ruh, dürüstlük, toplumsal bilinç ve Tanrı'ya itaatten de yoksun olacağını düşünme. Kimse tarafından tanınmasan bile "kutsal bir insan" olma imkânın var. (7.67)

## 271/272/273

Yaşamını eylem eylem düzenle, her bir eylemde amaca ulaşılmışsa ve en iyisi olmuşsa tatmin ol. Kimse seni bu başarıdan alıkoyamaz. “Ama dışsal bir engel olamaz mı?” Hayır, adalete, özdenetime ve akla hiçbir şey engel olamaz. (8.32)

---

Keyif kişiden kişiye değişir. Ben yönetici zihnimi temiz tutmaktan, hiçbir insanı ya da insanî koşulu reddetmeyip her şeye sevecen gözlerle bakmaktan, iyi karşılamaktan ya da hak ettiği değeri vermekten keyif duyarım. (8.43)

---

Kuşkusuz birbirimizin yararı için doğduk, bununla birlikte yönetici zihinlerimiz kendi egemenliklerini kurmuştur, aksi halde komşumun kötülüğü bana zarar verirdi, oysa bu Tanrı’nın istediği şey değildir, yani talihsizliğimi bir başkasına bağlamak. (8.56)

## 274/275/276

Toprak bir an içinde hepimizin üzerini örtecek, ardından toprak da değişecek ve sonsuzluğa uzanan değişim silsilesine katılacak. Bu değişim ve dönüşüm dalgalarını, akıştaki hızı düşününce ölümlü olan her şeyi küçümseyeceğiz. (9.28)

---

Epikuros diyor ki, “Hastalığım sırasında yaptığım konuşmalarda zavallı bedenimin çektiği acılardan bahsetmedim, ziyaretçilerimi bu gereksiz konuyla meşgul etmedim, sadece doğa felsefesinin temel ilkelerini anlatmayı sürdürdüm.” (9.41)

---

Bütün’ün zihninin her bir özel olay için özel bir amacı vardır, dolayısıyla sonucu güleryüzle karşıla ya da şöyle düşün, o temelde her şeyin bir silsilede takip ettiği tek bir amaca dayanıyor, o halde niçin kaygılanasın? (9.28)

## 277/278/279

Bu insanların yönetici zihinleri nasıl? Nasıl yaradılmışlar, onların beğenilerini ve değerlerini yöneten ne? Kendini onların çıplak ruhlarını görmeye alıştı. Suçlamalarının yaralayacağını ve övgülerinin yarar sağlayacağını düşünmeleri ne kibir ama! (9.34)

---

Evrensel neden her şeyi kendi akıntısında döndüren bir kasırgadır. Peki, ey insan, bu senin için ne anlam ifade ediyor? Doğa senden şu an ne istiyor? Güç sendeyse, yola çık. Bakma omzundan geriye insanlar bunu biliyor mu diye. (9.29)

---

Tanrılar ya güçlüdür ya da güçlü değildir. Hiçbir güçleri yoksa, niçin dua edesin? Güçleri varsa, niçin tüm dünyevi korkulardan, arzulardan ya da pişmanlıktan kurtulma lütfunu bağışlamaları için dua etmeyesin? (9.40)

Tanrılardan gelen her şey Tanrısal Öngörü'yle doludur. Talih eliyle gelen de doğadan ayıramaz ya da Tanrısal Öngörü tarafından yönetilen şeylerle örülü ve sarılı olmadan olamaz. Her şey buradan çıkar, dahası zorunluluk vardır, tüm evrenin yararına olan, onun bir parçası olan senin de yararınadır. (2.3)

---

(Bilge biri) kendisini sadece kendi işini tamamlamaya adanmış, evrensel kaderin kendisine ayırdığı şeyden başkasını düşünmez, eylemlerinin kusursuz olmasına odaklanır, zira kaderinde olan her şeyin iyi olduğuna inanmıştır bir kere, öyle ya insana ayrılan kader bir ömür boyu ona eşlik eder ve onun iyiliğini amaçlar. (3.4)

---

Kendi aklına saygı duymayı tercih eden ve sadece onun kusursuzluğuna bağlanmaya odaklanan biri sahnedeymiş gibi davranmaz, ne yakını ne de yalnızlığa ve kalabalığa ihtiyaç duyar. Her şeyden önemlisi dışsal hiçbir şey aramadan, hiçbir şey aramadan yaşar durur. (3.7)

Sabahın erken saatinde kendini yataktan kalkmakta zorlanır halde bulduğunda aklına şu düşünceyi getir: Bir insanın işini yapmak için kalkıyorum. Yapayım diye doğduğum ve bu dünyaya getirildiğim şeyi yapacağım diye mi yakınıyorum? Yoksa yorganı üzerime çekerek kendimi sıcak tutmak için mi doğdum? (5.1)

---

Daha iyi değil mi gerekli olanı, toplum canlısına ait aklın doğal olarak talep ettiği şeyi, onun istediği gibi yapmak?.. Sadece eylemleri değil, gereksiz düşünceleri de ortadan kaldırmalıyız, böylece bu düşünceleri takip edecek olan eylemler de engellenmiş olacaktır. (4.24)

---

Birisi evrenin içeriğini anlamazsa evrendeki bir yabancıdır, ondaki olayları anlamazsa yine bir yabancıdır. Politik muhakemeden kaçarsa bir kaçaktır. Zihin gözünü kaparsa kördür. Bir başkasına dayanır ve yaşam için gerekli olanı kendinde bulundurmazsa bir dileridir. (4.29)



“Olan her şey adil bir şekilde olmuştur.” Yakından bakarsan, bunun doğru olduğunu göreceksin. Bununla sadece basitçe neden ve sonuç silsilesinin yer aldığı çizgiyi değil, aynı zamanda adalet çizgisini de kastediyorum, yani sanki her şey birisi tarafından hakkaniyetle dağıtılıyor. (4.10)

---

Zihin hepimizde ortaksa, bizi akıllı canlılar yapan akıl da hepimizde ortaktır. Öyleyse, bize neyi yapıp neyi yapmayacağımızı söyleyen akıl da bizde ortaktır. Öyleyse yasa da ortaktır, öyleyse bizler yoldaş yurttaşlarız. Öyleyse bir tür kurumdayız, öyleyse evren bir tür kenttir. (4.4)

---

Eğitimsiz ve cahil zihinler deneyimli ve bilgili birinin kafasını nasıl karıştırabiliyor? O halde nedir deneyim ve bilgi sahibi olan bir zihin? O başlangıcı, sonu ve var oluşun bütününe uzanan, tüm ebediyet boyunca sabit dönüşümlerde Bütün’ü yöneten akli bilendir. (5.32)

## 289/290/291

Tanrılarla yaşa. Tanrılarla birlikte yaşayan bir insan her daim onlara zihninin kendisine tahsis edilenle uyum içinde olduğunu ve Zeus'un her insana bahsettiği bekçi ruhun, bir parça, gözetmen ve rehber olarak kendisinden talep ettiği şeyi yaptığını gösterir. Bu bekçi ruh her insanın zihni ve aklıdır. (5.27)

---

Var olmuş ve olmakta olan her şeyin nasıl da hızlı bir şekilde aramızdan ayrılıp yok olduğunu sık sık düşün. Varlık daima akış halinde olan bir nehir gibidir, eylemleri daimi bir değişim içindedir ve değiştikçe sayısız olaya neden olur, neredeyse hiçbir şey durağan değildir, bize yakın olan da dahil buna. (5.23)

---

Kent için zararlı olmayan vatandaş için de zararlı değildir. Sana zarar verildiği izlenimine kapıldığın her durumda şunu uygula: Eğer kent zarar görmüyorsa, ben de zarar görmüyordumdur. Ancak kent zarar görüyorsa, birey kente zarar veren kişiye kızmamalı, ona neyi gözden kaçırdığını göstermeli. (5.22)

## 292/293/294

Birisi düşünce ve eylemlerimin yanlış olduğunu kanıtlayarak beni ikna ederse, onları seve seve değiştirim. Zira ben kendisi yüzünden bugüne kadar kimsenin zarar görmediği hakikati arıyorum; kendisini aldatmakta ve cehalette ısrarcı olan, kendisine zarar verir. (6.21)

---

Evrensel doğanın işi mevcut gerçekliği birinden diğerine aktarmak, şeyleri değiştirmek ve onları buradan şuraya almak, sonra oradan da taşımaktır. Her şey değişim halindedir, ancak dağıtımlarında da bir eşitlik vardır. Her şey akrabadır, dolayısıyla yeni bir şeyden korkmak için herhangi bir gerekçe yoktur. (8.6)

---

Sık sık evrendeki her şey arasında bulunan ortak bağı ve hepsinin birbiriyle olan ilişkisini düşün. Bir anlamda her şey birbiriyle örülüdür, her şey bu nedenle birbirine yakındır, aralarındaki gergin devinim, ortak nefes ve hakikat tekliğinden ötürü bir şey diğerini izler. (6.38)

Bu kötülüktür, sık sık gördüğün şeydir bu. Her olay karşısında şu düşünceyi aklına getir: “Bunu daha önce sıklıkla gördüm.” Genelde nereye bakarsan aynı şeyleri bulacaksın. Tarih, eski, yeni ve modern, onlarla doludur hep. Bugün kentler ve evler onlarla dolu. Yeni hiçbir şey yok. Her şey tanıdık ve kısa ömürlü. (7.1)

---

İnsan doğasının birinci ilkesi toplumsal yarar, ikinci ilkesi bedensel tutkulara direnmek,... üçüncü ilkesi ise acele hüküm vermemeye ve kolayca kandırılmamaya çalışmaktır... Yönetici zihnin bu ilkelere sıkıca bağlı kalarak doğru yolda ilerleyecek ve kendisine ait olan ne varsa hepsine sahip olacaktır. (7.55)

---

Akıllı canlılar birbiriyle organik bir birliktelikteki farklı organlar gibi ilişkiye girer, tek bir ortak amaç için yaratıldılar. Eğer şu deyişi kendine hep hatırlatırsan bu anlayış seni daha güçlü bir şekilde etkileyecektir: “Ben akıllı canlılardan oluşan bileşik bir bedenin sadece bir organıyım.” (7.13)

İncir ağacında incir olmasına şaşırmak saçmadır. Ekin buradayken dünyanın bu gördüklerin gibi ürünler vermesine şaşırmamanın da saçma olduğunu hatırla. Bir doktorun ateşlenmeye ve bir gemi kaptanının rüzgârın tersten esmesine şaşırması da aynı şekilde saçmadır. (8.15)

---

Her şey bir amaç için var olur, bir at ya da bir asma mesela. Bu seni şaşırtıyor mu? Güneş bile diyecek ki, “Bir amaç için var oldum”, keza diğer tanrılar da. Peki, sen hangi amaç için var oldun? Haz için mi? Bu düşüncenin gülünç olup olmayacağını düşün sadece. (8.19)

---

Lucilla, Verus’u gömdü, sonra Lucilla da gömüldü. Secunda, Maximus’u gömdü, sonra sıra Secunda’ya geldi. Epitynchanus ve Diotimus, Antoninus ve Faustina için de böyleydi, hikâye hep aynıdır. Celer Hadrianus’u mezarında gördü, sonra kendi mezarına gitti. (8.25)

## 301/302/303

Kendine istikrarlı bir şekilde şunu söyleyerek zihnindeki izlenimleri sil: “Ruhumu herhangi bir kötülük, tutku ya da başka bir rahatsızlıktan uzak tutmak benim elimde, ancak her şeyi oldukları gibi görüp hak ettikleri değeri onlara vermem koşuluyla.” Doğanın sana verdiği bu gücü hatırla. (8.29)

---

Sana acı veriyor görünen bir şeyle ilgili yargını ortadan kaldırırsan kendini o acıya dayanıklı kılarırsın. “Hangi kendin?” Akıl. “Ama ben akıl değilim ki.” Olur mu öyle şey. Aklın hiçbir acıya izin vermesin ve sendeki bir parça sıkıntıya düştüğünde, onunla ilgili kendi yargısını oluşturabilsin. (8.40)

---

Acı ya beden için bir kötülüktür, öyleyse bırak beden sunsun kanıtını, ya da ruh için. Ancak ruh acıyı bir kötülük olarak görmeyerek koruyabilir kendi açık göğünü ve sakin yolculuğunu. Her yargı, güdü, arzu ve reddediş hiçbir acının nüfuz edemeyeceği ruhun içindedir. (8.28)

## 304/305/306

Yapabiliyorsan, onlara en iyi yolu göster. Yapamıyorsan, bunun nedeni iyilik armağanından yoksun olmandır. Tanrılar da böyle insanlara iyilik yapar, onlara hedeflerine varmada lütuf olarak yardım eder, sağlık, zenginlik ve ün verir. Sen de yapabilirsin ya da bana söyle, seni kim durdurabilir? (9.11)

---

Yaşamının toplamı seni baskı altına almasın, geçmişinde olmuş ya da gelecekte olacak olan farklı kaygılarda yaşama. Şu an yaşadığın durumda kendine şunu sor: “Bu işte katlanamayacağım ya da arkamı kamayacağım ne var?” Böyle bir itiraf sonunda utanacaksın. (8.36)

---

“Öldürüyorlar, parçalara ayırıyorlar ve lanetlere boğuyorlar.” Bunun senin zihnini temiz, dengeli, ölçülü ve adil tutmana etkisi nedir ki? Biri temiz bir tatlı su pınarının yanında durup onu lanetlere boğsa, bu pınar içilebilir olan suyunu fışkırtmayı sürdürmez mi? (8.51)

## 307/308/309

Haydi devam et, şimdi bana İskender, Philippos ve Phalerumlu Demetriostan söz et. Bu adamlar evrensel doğanın istencini görüp kendilerini doğanın okuluna yazdırsalardı, ben de onları takip ederdim. Ancak onlar sadece dramatik bir rol üstlendilerse, kimse beni onları taklit etmeye zorlayamaz. (9.29)

---

Tanrılardan biri sana yarın ya da en geç bir sonraki gün öleceğini söyledi diyelim, ziyadesiyle dar düşünceli olmadığın sürece bunun yarın mı yoksa sonraki gün mü gerçekleşeceğini düşünmezsin, öyle ya ikisi arasında ne fark var? Dolayısıyla aynı şekilde yarına kadar mı yoksa yıllar boyu yaşayacağını da önemseme. (4.47)

---

İnsanın başına insan için doğal olmayan hiçbir şey gelemmez, bir öküzün başına öküzün, bir asmanın başına asmanın, bir taşın başına da taşın doğasına yabancı olan bir şey gelemmez. Eğer bir şeyin başına sadece onun için şaşırtıcı olmayan, doğal bir şey gelebiliyorsa, sen niye şikâyet edeceksin? Evrensel doğa taşıyamayacağı bir şeyi sana vermez. (8.46)



## 310/311

Herkes sadece bölünemez bir nokta olan “şimdi”yi yaşar, yaşamın geri kalanı ya geçmiştir ya da belirsiz. O halde kısadır her insanın yaşadığı ve küçüktür yaşadığı dünyanın kuytususu. Öldükten sonraki ün de kısadır, bunun bile yerini alır çok yakında ölecek olan ve değil çok önce ölmüş birini, kendilerini bile bilmeyen zavallı insanlar. (3.10)

---

Ey evren, seninle uyumlu olan her şey benimle de uyumludur, senin zamanına uyan hiçbir şey erken ya da geç değildir. Senin mevsimlerinin verdiği her meyve benim içindir, ey doğa, her şey senden gelir, her şey sende daimî olarak bulunur, her şey sana döner. Şair diyor ya, “ey Cecrops’un aziz şehri”, sen de demeyecek misin “ey Zeus’un aziz şehri”? (4.23)

## 312/313

Eğer aynı anda hem bir üvey annen, hem de bir öz annen olsaydı, ilkine saygı duysan bile, yine de her zaman öz annene dönerdin. Saray ve felsefe ile olan ilişkin de böyledir. Çoğunlukla felsefeye dön ve huzuru onda bul, onun sayesinde saraydaki yaşam senin için katlanılabilir olur ve sen saray için katlanılabilir olursun. (6.12)

---

Ne kadar da tuhaf davranıyorlar! Yaşadıkları dönemin, ilişki halinde oldukları insanları hakkında güzel konuşmayı istemezler, ancak hiçbir zaman görmedikleri ve görmeyecekleri gelecek kuşakların, kendileri hakkında söyleyeceği sözlere büyük bir önem atfederler. Bu senden önceki kuşakların seninle ilgili güzel şeyler söylememesine üzölmene benziyor. (6.18)

## 314/315

İnsanlar köyde, sahilde ya da tepelerde çekilebilecekleri bir yer ararlar, sen de bilhassa böyle bir istek duyduğunu hissediyorsun. Oysa bu tümüyle felsefeye aykırıdır, hele ki istediğin vakit kendine çekilebilmen mümkünken. Hiçbir yer yoktur ki, bir insan orada kendi zihninden daha huzurlu ve sorundan daha uzak olabilsin... Dolayısıyla daima kendine çekil ve kendini yenile. (4.3)



Evrensel doğa evrenin tözünü balmumu gibi kullanır, şimdi bir at modeli yapar, sonra onu eriterek bir ağaç yapımında kullanır, sonra bir insan yapımında, daha sonra da başka bir şeyin yapımında. Bunların her biri çok kısa bir süre boyunca var olur. Bir sandığı kırıp parçalamakta onu bir araya getirmeye kıyasla daha büyük bir zorluk yoktur. (7.23)

## 316/317

Doktorların, her an uzmanlıklarına ihtiyaç duyulur diye, aletlerini ve bıçaklarını her daim yanlarında taşımaları gibi, sen de tanrısal ve insani unsurları, tanrıları ve insanı birbirine bağlayan bağ ile birlikte kavrayabilmek için ilkelerini her daim hazır tut. İnsana ilişkin olanın aynı anda tanrılara ilişkin kabul etmeden ya da tersini yapmadan, hiçbir şekilde iyi bir kavrayışın olmayacak. (3.13)

---

Adaletsizlik günahtır. Evrensel doğa akıllı yaratıkları birbirinin yararı için, birbirlerine hak ettikleri lütufları sunsunlar ve hiç zarar vermesinler diye yaratmışken, kim onun bu isteğine karşı gelirse tanrıların en eskilerine karşı günah işlemiş sayılır, zira evrensel doğa aynı zamanda şu andaki tüm varoluşun ilgili olduğu nihaî gerçekliğin de doğasıdır. (9.1)

Dalgaların sürekli üzerinde parçalandığı bir kaya gibi ol, dur sarsılmadan, etrafında köpürürken sular. “Başıma gelen benim kötü talihim” deme, aksine şunu de: “Başıma gelene rağmen, bu benim iyi talihim, hiç üzülmenden buna dayanabilirim, ne ‘şimdi’den etkileniyorum ne de gelecekten korkuyorum.”... Başıma gelen benim kötü talihim değil, buna karşın ona soyluca katlanmak iyi talihimdir. (4.49)



Ne zaman kendini keyiflendirmek istersen, birlikte yaşadığın insanların iyi niteliklerini aklına getir, örneğin birinin enerjisi, birinin ölçülülüğü, birinin dürüstlüğü ve bir başkasının başka bir özelliği. Birlikte yaşadığın insanların karakterinde beliren erdemlerin görüntüleri kadar keyif veren hiçbir şey yoktur, hele ki mümkün olduğunca hepsi bir aradaysa. O halde bu erdemleri her daim aklında tut. (6.48)

## 320/321

İlkeler canlıdır. Zihindeki yansımaları yok olmadıkça nasıl ölebilirler ki? Ancak onları alevlendirmek her zaman sana bağlıdır. “Bu olayla ilgili yargımı şekillendirebilirim. Bunu yapabiliyorsam, niçin rahatsızlık duyayım? Zihnimin dışında olan hiçbir şey onu etkileyemez.” Bunu öğren ve dik dur. Bir kez yaşayabilirsin. Yine her zaman baktığın gibi bak her şeye, yaşamın devamı buna bağlı. (7.2)

---

Seni rahatsız eden ne? İnsan kötülüğü mü? Tüm akıllı canlıların birbirinin yararı için doğduğunu, hoşgörünün adaletin bir parçası olduğunu ve insanların istemeden kötülük yaptığını aklına getir. Düşün ki bugüne kadar ne kadar çok insan yaşamını düşmanlık, şüphe, nefret ve doğrudan çatışma içinde geçirdi, sonuna ölüme teslim olup küllere dönüştü, artık bundan rahatsız olma. (4.3)

Birisi sana hakaret eder, senden nefret eder ya da insanlar bu tonda eleştiriler yaparsa, onların ruhlarına bak, içlerine nüfuz et ve ne tür insanlar olduklarını gör. Onların seninle ilgili görüşünden kaygılanmaman gerektiğini anlayacaksın ama sen yine de onlara karşı nazik olacaksın. Onlar doğadan ötürü senin dostların, tanrılar da onlara en azından ilgilendikleri konularda rüyalar ve kehanet gibi farklı yollarla yardım eder. (9.27)



Değişimden korkan var mı? Peki, değişim olmadan herhangi bir şey olabilir miydi? Bütün'ün doğasına değişimden daha yakın ve daha candan olan ne var? Eğer ısınan tahta değişmemiş olsa, yıkanabilir miydin? Yediklerin değişmemiş olsa, beslenebilir miydin? Değişim olmasa yaşamdaki diğer lütufların herhangi biri olabilir miydi? Senin için de değişimin aynı anlama geldiğini ve yine değişimin Bütün'ün doğası için gerekli olduğunu görmüyor musun? (7.18)

Mutlu yaşam ne zenginlikte, ne şöhrette, ne bedensel hazlarda ne de başka bir yerdedir. Onu nerede mi bulacaksın? Sadece insan doğasının gerektirdiğini yapmakta. Peki, nasıl bulacaksın? Güdülerini ve eylemlerini yöneten sağlam ilkelere sahip olarak. Peki, bu ilkeler nelerdir. İyi ve kötüyle ilgili ilkelerdir bunlar, yani insanı adil, kendini kontrol eden, cesur ve özgür kılmayan hiçbir şeyin iyi olmadığı ve yine insanı bunların tersi kılan hiçbir şeyin kötü olmadığı inancı. (8.1)

---

Dürüst ve arınmış insanın zihninde bozulmuş, kirli ve derisi yara tutmuş bir şey bulunmaz. Kader böyle birini ele geçirdiğinde, yaşamı “tamamlanmamış” değildir, daha oyun bitmeden ve son sahneye gelinmeden sahneyi terk eden bir aktörle ilgili söylenebileceği gibi. Dahası onda kölece, tutkularının esiri, dışsal şeylere aşırı bağlı, buna karşın diğer şeylerden kopmuş, suçlanmaya değer ve saklanacak bir yer arayan hiçbir şey bulunmaz. (3.8)



Yukarıdan bak binlerce kişiden oluşan sürülere ve güruhlara, binlerce insan törenine, fırtınada ya da sakin yolda yapılan her türden sefere, yaradılış, birleşme ve yok oluş aşamalarına. Senden çok önce başkaları tarafından yaşanmış ve senden sonra yaşanacak olan hayatları, günümüzde yabancı kavimler tarafından yaşanmış hayatları düşün. Ne kadar çoğunun adını duymadın, ne kadar çoğunu unutacaksın, ne kadar çoğu seni şimdi övüyorsa da çok geçmeden suçlamaya başlayacak. (9.30)



Hep birlikte tek bir amaç için çalışıyoruz, bazılarımız bunu biliyor ve ne yaptığımızın farkında, ötekiler ise bilmiyor, bence Herakleitos'un dediği gibi, "Uykudaki işçiler onlar, evrende olup bitene bu şekilde yardımcı oluyorlar." Farklı insanlar farklı şekillerde katkı sağlıyor, var olanı eleştiren, ayakta tutmaya ya da yıkmaya çalışan kişilere yetecek kadar büyük bir oda var, evren bu tür insana da (uykudaki işçiye) ihtiyaç duyuyor. (6.42)

Herakleitos'un řu sözünü her zaman hatırla: "Toprağın ölümü suyun doğumudur, suyun ölümü havanın doğumudur, havanın ölümü de ateşin doğumudur ve bunun tersi." "Hangi yola çıktığını unutan" adamlarla ilgili sözünü de hatırla ve şunları da: "Her daim ilişki halinde oldukları şeyle çoğunlukla uyuşmazlık içindeler, yani Bütün'ü yöneten akılla ve her gün karşılaştıkları şeyler yabancı onlara", "Uyuyan insanlar gibi davranmamalıyız, demem o ki eylem halinde ve konuşuyor görünmeliyiz", "Anne babaları karşısındaki çocuklar gibi olmamalıyız." (4.46)

---

Yapman gereken işi doğru yöntemi izleyerek ciddiyetle, gayretle, sakince ve hiçbir şeyin seni ondan alıkoymasına izin vermeden, aksine sendeki aklî unsur sanki onu hemen geri verecekmişsin gibi hazır tutarak yaparsan, bunu gerçekten başarırısan, istisnasız bir şekilde hiçbir şeyden korkmadan, aksine doğaya uygun olarak mevcut eyleminle tatmin olmuş bir şekilde ve giriştiğin her söz ve eylemde kahramanca bir hakikati taşıyarak mutlu olacaksın. Seni bundan alıkoyabilecek hiçbir insan yoktur. (3.12)

## 330/331

İnsan yaşamında zaman bir noktadır ve töz bir akış-tadır, kavrayışımız kör ve tüm vücudumuzun yapısı bozulmaya yazgılı, ruhumuz bir burgaç, talihimiz ön-görülemez, ünümüz sağduyu yokluğudur. Her şeyi tek bir cümleye sığdırırsak, bedene ait olan bir akıştır ve ruha ait olan bir rüya ve sis, yaşam bir savaş hali ve bir yabancının geçici konukluğu, ünün sonraki kade-ri unutulmadır. O halde insana rehberlik edecek olan nedir? Sadece bir şey, tek bir şey, yani felsefe! (2.17)

---

Her zaman şu iki ilkeyi uygulamalısın: Birincisi, kral ve yasakoyucuda içkin olan aklın insanlığın yararı için önerdiği şeyleri yap. İkincisi, eğer biri seni doğru yola sevk ediyor ya da sevkettiği görülüyorsa ve seni bir gö-rüşten vazgeçiriyorsa, o zaman zihnini değiştir. Ancak bu yeniden yönlendirme her daim adil olanın ve ortak yararın ne olduğuna ilişkin inandırıcı bir görüşe da-yanmalıdır, senin tercihin de aynı temele dayanmalı, onu belirleyen hoş ve popüler görünmesi olmamalı. (4.12)

Yoksa ün arzusu mu seni rahatsız ediyor? Her şeyin nasıl hızlıca unutulduğunu, geçmiş ve gelecekteki sonsuz zamanın uçurumunu, alkışın anlamsızlığını, seni övüyor görünen insanlardaki kaypaklığı ve düşünce yokluğunu ve ünün kapsadığı alanın darlığını hatırla. Tüm dünya sadece bir nokta, evimizin olduğu şu köşe, dünyanın ne kadar da küçük bir kısmını oluşturuyor, ya şurada ne tür ve ne kadar çok insan sana övgüler düzecek? (4.3)

---

Hippokrates birçok hastalığı iyileştirdikten sonra hastalıktan öldü. Keldani kâhinler birçok kişinin ölümünü önceden haber verdi ve sonra kader onları da yakaladı. İskender, Pompeius ve Caius Caesar'ın kendisi de bütün şehirleri tümüyle yıktıktan, savaş meydanlarında binlerce atlıyı ve piyadeyi parçalara ayırdıktan sonra, yaşamdan ayrıldı. Herakleitos, evreni kaplayacak olan yangın üzerine birçok tartışma yürüttükten sonra, vücudu su topladı ve çamura bularak öldü. Demokritos'u bitler öldürdü, başka bir bit türü de Sokrates'i öldürdü. Bütün bunların anlamı ne? Gemiye bindin, yolculuğu tamamladın ve kıyıya vardın, artık gemiden in. (3.3)

Şu küçük bahçene çekilmeyi hatırla, her şeyden önce kendini zorlama ve sıkıştırma, aksine sürdür özgürlüğünü, her şeye bir adam, bir insan, bir vatandaş ve ölümlü bir yaratık olarak bak. Uygulamak zorunda olduğun ve hazır bir şekilde bekleyen ilkelere şu ikisi de eklensin: Birincisi, kendi başlarına var olan dışsal şeyler zihni etkilemez, aksine dışarıda hareketsiz durur ve tüm rahatsızlıklar sadece içsel bir hükümden kaynaklanır. İkincisi, baktığın şeylerin hepsi kısa zaman içinde değişecek ve kendi varoluşunun sonuna gelecek. Her zaman ne kadar çok değişim deneyimlediğini hatırla. Evren değişim, yaşam varsayımdır. (4.3)

Ölüm nedir? Bir insan ona sadece kendisinde bir şey olarak bakarsa ve hayalgücümüzü oluşturan her şeyi, derin düşüncenin soyutlama imkânıyla parçalarına ayırırsa, anlayacaktır ki, ölüm doğanın olağan bir uygulamasından başka bir şey değildir. Eğer bir insan doğanın olağan bir uygulamasından korkuyorsa, o bir çocuktur. Ölüm sadece doğanın olağan bir uygulaması da değildir, aynı zamanda doğanın amaçlarına hizmet eden bir şeydir. Öyle ya, insanın ölerек nasıl da tanrısallığa yaklaştığını, onun hangi parçasıyla bütünleştiğini ve kendisinin o an bir parça olarak hazır bulunduğunu da düşünmeli! (2.12)

Güne başlarken şöyle de: Bugün işgüzar, vefasız, kibirli, hilekâr, kıskanç ve bencil insanlarla karşılaşacağım. Bütün bu şeyler iyi ve kötüyü bilmedikleri için onların başına geliyor. Ancak onların hiçbirisi iyinin doğasının güzel ve kötünün doğasının çirkin olduğunu, sadece aynı kandan ya da tohumdan geldiğimiz için değil, aynı zamanda aynı akli ve kutsallığın aynı kısmını paylaştığımız için yakınım olup da yanlış yapmış birinin doğasını görmüş olan bana zarar veremez, zira hiçbirisi beni çirkin olana yönlendiremez, hiçbir yakınım kızamam ve onlardan nefret edemem, ayaklar, eller, gözkapakları, alt ve üst dişler gibi, birlikte hareket etmek için yaratıldık. Başkasına zıt davranmak doğaya aykırıdır, birine darılmak ve yüz çevirmek başkasına zıt davranmaktır. (2.1)

Üç bin yıl ya da bundan on binlerce yıl fazla da yaşayacak olsan, yine de kimsenin o an yaşadığından başkasını yaşayamayacağını ve kaybedemeyeceğini, dahası o an kaybetmekte olduğundan başkasını yaşayamayacağını hatırla! Yaşamın en uzununu ile en kısası en nihayetinde aynıdır. “Şimdi” herkes için aynıdır, ölen aynı olmasa da, bu şekilde görülür yitirilenin sadece “an” olduğu. Zira bir insan ne geçmişini yitirebilir ne de geleceği, öyle ya bir insandan sahip olmadığı bir şey nasıl alınabilir? O halde şu iki şey insan zihninden hiç çıkmamalı: Birincisi, ebediyetten gelen her şey biçimlere benzer ve bir çember çizer, bir insanın yüz yılda, iki yüz yılda ya da sonsuz zaman diliminde aynı şeyleri görüp görmemesi arasında hiçbir fark yoktur. İkincisi, en uzun yaşayan da en kısa sürede ölecek olan da en nihayetinde aynı şeyi yitirir, “şimdi” bir insanın yoksun kalabileceği tek şeydir, eğer bu doğruysa, “şimdi” aynı zamanda insanın sahip olduğu tek şeydir. İnsan sahip olmadığı bir şeyi yitiremez. (2.14)